

CÁLCULO DE LA FCM.



CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA Y EL ENTRENAMIENTO.

Como bien sabemos, el examen físico de la oposición a la Policía Nacional consta de tres pruebas deportivas bien diferentes entre sí, a saber, **circuito, dominadas en el caso de los varones, flexión isométrica en el caso de las mujeres y carrera de 1000 metros lisos.**

Cada una de estas pruebas ha sido diseñada para evaluar distintos aspectos o cualidades del opositor como son **la fuerza, la coordinación, la agilidad, la destreza, y también la resistencia.**

En los próximos temas hablaremos de cómo enfrentarnos a las pruebas de las dominadas y del circuito, si bien, en esta ocasión vamos a centrarnos en el modo en el que abordaremos el entrenamiento y práctica de la carrera de 1000 metros. Pero para ello, es imprescindible conocer antes ciertos conceptos.

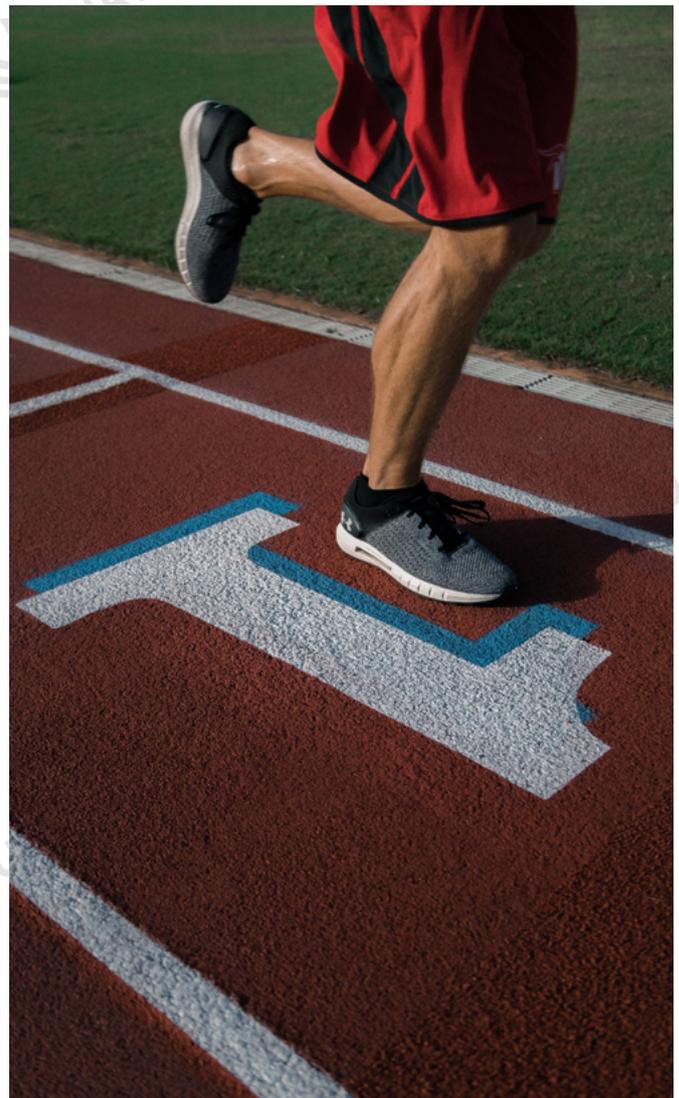
La carrera de 1000 metros es una prueba que puede combinar la **resistencia aeróbica y la anaeróbica** y en la que el opositor deberá realizar **dos vueltas y media a una pista de atletismo** en no menos de **4'09" en el caso de las mujeres y 3'24" en el caso de los hombres**, si lo que desean es obtener al menos 5 puntos, pero...

¿QUÉ SIGNIFICA RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA?

Pues bien, **la resistencia aeróbica** es la capacidad del organismo de **tolerar durante tiempo largo e indefinido un esfuerzo de intensidad leve**, es decir, existe un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno y **la resistencia anaeróbica** es la capacidad del organismo de **resistir durante un periodo de tiempo una elevada demanda de oxígeno**, donde no hay equilibrio entre el gasto y el aporte, existiendo una progresiva disminución de las reservas orgánicas que condiciona el tiempo al que el organismo podrá aguantar este estímulo anaeróbico.

Comprendido este concepto básico, ahora debemos entender en qué nos afecta a la hora de preparar la carrera de 1000 metros y **cómo conocer cuando nos encontramos en un tipo de resistencia u otra según nuestras pulsaciones.**

LA MEJORA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA puede ser inducida mediante **entrenamientos continuos (carrera continua) o fraccionados (series)**, si bien, para obtener una **MEJORA ANAERÓBICA**, deberemos enfocarnos en **realizar entrenamientos fraccionados**, ya que permanecer el máximo tiempo posible en ese estado de demanda de oxígeno forzará a nuestro organismo a adaptarse y ser más eficiente en la obtención y transporte del mismo, realizando además, adaptaciones cardíacas, orgánicas, neurológicas, musculares y esqueléticas.





¿Quieres más información?

Hazte alumno JURISPOL



www.jurispol.com